

AGNIESZKA GRZELA-OPALIŃSKA

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA DZIECKA



65 ĆWICZEŃ

wzmacniających siłę, spokój i wiarę w siebie

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Projekt okładki: Maciej Grzegorek

Skład: w stylu Magdalena Alszer

Materiały graficzne w książce i na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/workbu

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

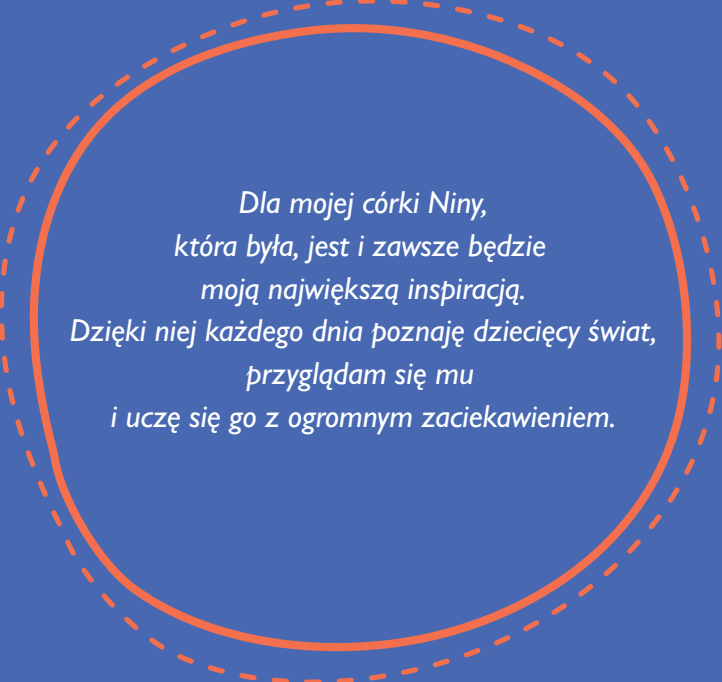
ISBN: 978-83-289-2422-2

Copyright © Agnieszka Grzela-Opalińska 2026

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



*Dla mojej córki Niny,
która była, jest i zawsze będzie
moją największą inspiracją.
Dzięki niej każdego dnia poznaję dziecięcy świat,
przyglądam się mu
i uczę się go z ogromnym zaciekawieniem.*



Spis treści

Drodzy Rodzice!	/ 6
Drogi Czytelniku!	/ 8
Ekipa z Leśnej	/ 9

Historia 1.

Odporność psychiczna	/ 11
Wyjazd na biwak	/ 12

Historia 2.

Poczucie własnej wartości	/ 25
Konkurs recytatorski	/ 26

Historia 3.

Myśl — emocja — zachowanie	/ 39
Milczenie przyjaciela	/ 40

Historia 4.
Sposób postrzegania
i interpretowania zdarzeń / 55
Tomek Maruda / 56

Historia 5.
Sposoby radzenia sobie ze stresem / 69
Ola zdecydowała się wziąć udział
w konkursie recytatorskim / 70

Historia 6.
Hejt / 85
Zgubiony telefon / 86

Historia 7.
Asertywność / 99
Mam prawo odmówić / 100



Drodzy Rodzice!

To, że sięgnęliście po ten workbook, świadczy o Waszej trosce o dziecko, o zaangażowaniu w jego rozwój oraz budowaniu wewnętrznej siły, która pomoże mu lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami. Dzięki Wam uczy się ono, jak patrzeć na siebie i na świat z większą uważnością i wiarą w swoje możliwości.

Dzieci każdego dnia zmagają się z oceną, krytyką, napiętym planem dnia, wieloma obowiązkami i presją otoczenia. Coraz częściej są przeciążone, a tempo życia bywa dla nich zbyt szybkie. Dostęp do profesjonalnej pomocy psychiatrycznej czy psychologicznej w Polsce jest mocno ograniczony.

Ten workbook powstał po to, by wyposażać dzieci w konkretne narzędzia i kompetencje potrzebne do budowania odporności psychicznej. To właśnie umiejętności zdobywane już od najmłodszych lat w dużej mierze decydują o tym, jak nasze pociechy poradzą sobie później — w wieku nastoletnim i dorosłym.

W niniejszym workbooku podejmuję temat budowania odporności psychicznej, czyli zdolności dziecka do adaptowania się do zmian, szukania rozwiązań, utrzymywania równowagi emocjonalnej i powrotu do dobrego samopoczucia po kryzysach.

Głównymi filarami dobrej odporności psychicznej są: pozytywne relacje z osobami znaczącymi i z rówieśnikami, umiejętność korzystania ze wsparcia, asertywność, umiejętność dostrzegania myśli automatycznych i emocji oraz regulowania ich, radzenie sobie ze stresem, adekwatne poczucie wartości, poczucie sprawczości, a także optymistyczny styl wyjaśniania zdarzeń. Poznając historię Ekipy z Leśnej, czyli Niny, Oli, Patryka i Ksawerego, dzieci w towarzystwie rodziców uczą się, jak radzić sobie w różnych sytuacjach.

Jako psycholog, pedagog i trener umiejętności społecznych z ponad 20-letnim doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą wiem, jak ogromną rolę w budowaniu zdrowia psychicznego odgrywają rodzice. To właśnie Wy jesteście dla dziecka bezpieczną bazą, latarnią wskazującą kierunek, wzorem do naśladowania. Dzieci muszą doświadczać trudności, by móc rozwijać swoją odporność, a zadaniem dorosłych jest nie usuwać przeszkód z drogi, ale towarzyszyć w ich pokonywaniu.

Wartością dodaną książki jest wspólnie spędzany czas. Znajdziecie tu ćwiczenia, które możecie wykonywać razem z dzieckiem, a także wskazówki, jak budować bezpieczną przestrzeń do wyrażania emocji, stawiania granic i szukania rozwiązań. Bądźcie otwarci, uważni i zaciekawieni tym, co myśli, czuje i mówi Wasze dziecko. Mam nadzieję, że zobaczycie w sobie nawzajem coś, czego nie widzieliście wcześniej.

Workbook zawiera 7 opowiadań oraz 65 różnorodnych ćwiczeń. Każde opowiadanie dotyczy innego zagadnienia na temat odporności psychicznej. Rozdział kończy się krótkim podsumowaniem, tak by dziecko mogło utrwalić daną kwestię. Poruszane historie dotyczą problemów, z którymi może się mierzyć teraz (lub będzie w przyszłości) Wasze dziecko:

- o **strach przed wystąpieniami publicznymi,**
- o **niskie poczucie własnej wartości,**
- o **poczucie odrzucenia,**
- o **hejt,**
- o **problem z odmawianiem,**
- o **radzenie sobie ze stresem i napięciem.**

Nie jest to książka do jednorazowego przeczytania. To przewodnik, do którego warto wracać — po tygodniach, miesiącach, a nawet latach. Dzięki temu można obserwować rozwój dziecka, zmiany w sposobie myślenia, postrzegania siebie i otoczenia.

Zapraszam Was do wspólnej podróży z Ekipą z Leśnej i najważniejszym bohaterem tego workbooka: **Waszym dzieckiem.**

Z serdecznościami

Agnieszka Grzela-Opalińska



Drogi Czytelniku!

Ta książka została napisana specjalnie dla Ciebie.

To nie jest zwykła książka — to workbook, czyli opowiadania z ćwiczeniami, zadaniami, miejscem na rysowanie. Podczas czytania nie będziesz sam. Towarzyszyć Ci będą rodzice i czwórka przyjaciół z ulicy Leśnej — Nina, Ola, Ksawery i Patryk. Poznasz niesamowite historie — być może będą podobne do Twoich ze szkoły czy z podwórka.

Workbook zawiera również specjalne zadania dla całej rodziny. Mam nadzieję, że będziecie się przy nich dobrze bawić.

W każdym domu zazwyczaj jest skrzynka z narzędziami, takimi jak młotek, gwoździe, śrubokręty... Dorośli sięgają po nie, gdy coś się zepsuje. Od teraz Ty też masz własną skrzynkę z narzędziami. Jest nią właśnie ten workbook.

Znajdziesz w nim narzędzia, które pomogą Ci:

- **wzmocnić wiarę w siebie;**
- **poradzić sobie ze stresem, hejtem;**
- **odróżnić myśli pomocne od niepomocnych;**
- **patrzeć na świat przez „różowe okulary”;**
- **poszukać wsparcia i poradzić sobie, gdy pojawią się trudności;**
- **mówić „NIE” w sytuacjach, które nie są dla Ciebie dobre lub na które nie masz ochoty;**
- **budować dobre relacje z rodzicami, rówieśnikami.**

Gdy już przeczytasz workbook i wykonasz wszystkie ćwiczenia, schowaj go. Możesz do niego wracać, kiedy tylko napotkasz trudność. Zobaczysz wtedy, ile już się nauczyłeś i jak daleko zaszedłeś. Miłej lektury.

Z pozdrowieniami

Agnieszka Grzela-Opalińska

EKIPA Z LEŚNEJ

Ola, Nina, Patryk i Ksawery mieszkają w tym samym bloku. Ola chodzi do 2 klasy, ma czworo rodzeństwa. Niedawno przeprowadziła się z innego miasta i mieszka na parterze. Ksawery uczy się w 1 klasie, mieszka na 8 piętrze, ma brata i psa Fryderyka. Patryk jest najstarszy. Ma 10 lat i jest opiekunem kota Fuksa. Mieszka na 1 piętrze. Nina, najmłodsza z całej ekipy, chodzi jeszcze do zerówki. Każdy dzień przynosi im nowe przygody. Pomimo różnicy wieku bardzo lubią wspólnie spędzać czas. Nazwali się Ekipą z Leśnej, bo ich blok znajduje się właśnie na ulicy Leśnej. Zapraszam Cię do ich świata. Czeka Cię wiele niesamowitych historii, które być może będą brzmiały dla Ciebie znajomo. Może odnajdziesz w nich siebie...



Historia 1.
**ODPOŹNOŚĆ
PSYCHICZNA**

WYJAZD NA BIWAK

W czasie wakacji tata Ksawerego postanowił zabrać Ekipę z Leśnej pod namiot. Dzieci były podekscytowane, bo jeszcze nigdy tak nie nocowały, i to w samym środku lasu. Zaraz po przyjeździe czekała na nich niespodzianka. Otrzymali mapę z narysowaną trasą, oznakowanymi zadaniami i miejscem, w którym był ukryty skarb. Nina z radości podskakiwała.

— To jest ekstra. Ja chcę mapę. Muszę być pierwsza — wołała na całe gardło, a echo odpowiadało: „Pierwsza, pierwsza”.

Spakowali w plecaki potrzebne rzeczy i wyruszyli na poszukiwanie skarbu. Wraz z czasem trwania marszu i trudnością zadań zapał Niny spadał. Patryk lepiej niż ona poradził sobie ze skokami w workach, a Ksawery rzucił najdalej kaloszem. Ola najładniej — zdaniem Niny — zaśpiewała piosenkę, choć chłopcy uważali inaczej. Najtrudniejsze wyzwanie otrzymał Patryk. Miał przejść po wąskiej desce zamontowanej na pniach drzew. Kilkanaście razy podchodził do zadania, aż w końcu mu się udało. Był z siebie bardzo dumny. Nina dobrze poradziła sobie z układaniem drzewa z szyszek, a Ola — z zawiązywaniem butów na czas. Gdy dotarli wreszcie na miejsce i zaczęli odkopywać skarb, łopata Niny się złamała. Dziewczynka wpadła w histerię — krzyczała, tupiała i tym samym zabrała sobie przyjemność z zabawy.

— Jestem najgorsza, głupia i beznadziejna — wyrzucała z siebie słowa.

W tym momencie tata Ksawerego przytulił ją i powiedział:

— Ninko, jesteś odważna i bardzo dzielna. Jesteś najmłodsza w grupie, a poradziłaś sobie ze wszystkimi zadaniami. Łopata mogła złamać się każdemu z was. Nie miałaś na to wpływu.

— Ale ja tak nie uważam — odparła dziewczynka i długo nie mogła się uspokoić.

Może się zastanawiasz, dlaczego Nina tak się zachowała? Patryk wielokrotnie podchodził do zadania i się nie poddał. Co spowodowało, że reakcje dzieci tak bardzo różniły się od siebie? Przyczyną tak odmiennych zachowań jest odporność psychiczna. Czym ona jest?

Wyobraź sobie, że jesteś surferem, czyli płyniesz na desce po morskich falach. Wieje wiatr, fale wznoszą się, a potem opadają, momentami robi się niebezpiecznie, ale ty panujesz nad sytuacją. Trzymasz się stabilnie deski do surfowania, przeskakujesz z fali na falę. Czasami wpadasz do wody, ale szybko odzyskujesz kontrolę i płyniesz dalej.



Odporność psychiczna to umiejętność radzenia sobie ze stresem, trudnymi sytuacjami oraz szybkim powrotem do równowagi emocjonalnej. Wygląda to tak jak u surfera, który wpada do wody, podnosi się i płynie dalej. Osoby, które mają wysoką odporność psychiczną, w trudnych sytuacjach się nie poddają. Szukają rozwiązań lub pomocy. Wyciągają wnioski. Dają sobie prawo do popełniania błędów. Są otwarte na uwagi, wskazówki i nowe wyzwania, akceptują przeżywane emocje. Chętnie nawiązują nowe relacje i czerpią z nich radość.

Na odporność psychiczną składa się wiele elementów. Część z nich jest wrodzona, to znaczy, że urodziliśmy się z określonymi cechami. Na szczęście są również czynniki, na które mamy wpływ, dzięki czemu możemy swoją odporność cały czas wzmacniać.

Na odporność psychiczną mają wpływ np.:

- o poczucie sprawczości,
- o zdrowe poczucie własnej wartości,
- o sposób postrzegania zdarzeń i ich wyjaśniania,
- o samoświadomość i regulacja przeżywanych emocji,
- o umiejętność radzenia sobie ze stresem i trudnościami,
- o asertywność,
- o relacje z ludźmi.

Niektóre pojęcia są zapewne dla ciebie nowe i jeszcze nie znasz ich znaczenia. Nie martw się, wszystko ci wyjaśnię. Zapraszam do wspólnej zabawy i nauki. Gotowy?

3... 2... 1... ZACZYNAJMY!



1.

Sprawdź w internecie lub zapytaj rodziców, co to jest „poczucie sprawczości”. Zapisz swoją odpowiedź.

Poczucie sprawczości to:

2.

Które z dzieci najmocniej wierzyło, że uda mu się wykonać zadanie, czyli miało największe poczucie sprawczości? Zaznacz prawidłową odpowiedź.

- a) Ola
- b) Nina
- c) Ksawery
- d) Patryk



3.

Wyobraź sobie, że przeczytanie tego workbooka i wykonanie zadań wzmocniło twoją odporność psychiczną.

Jakie wyzwanie, którego do tej pory nie zrealizowałeś np. ze strachu, chciałbyś wykonać w najbliższym czasie?

Zapisz je. Być może, gdy wrócisz do workbooka za kilka miesięcy, okaże się, że pokonałeś swoje obawy i zrobiłeś to, co było wcześniej nieosiągalne.



PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion



ONLINE

JAK WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ DZIECKA? POPRCZEW TWÓRCZĄ AKTYWNOŚĆ I WSPÓLNE ĆWICZENIA!



Odporność psychiczna u dzieci to jedno z najważniejszych wyzwań współczesnej psychologii rozwojowej. W dobie rosnącego stresu, presji społecznej i wyzwań cyfrowego świata rodzice coraz częściej szukają praktycznych narzędzi, które pomogą im wspierać dzieci w radzeniu sobie z trudnościami.

Ta książka stanowi odpowiedź na te potrzeby i podpowiada, jak rozwijać odporność psychiczną u dziecka. Oferuje konkretne rozwiązania w formie angażujących opowiadań i ćwiczeń, które uczą dzieci kluczowych umiejętności: budowania poczucia własnej wartości, regulowania emocji, radzenia sobie ze stresem i z hejtem, asertywności, pozytywnego myślenia.

Każda historia zawiera metodę wspierania dziecka w różnych sytuacjach – od strachu przed wystąpieniami publicznymi po trudności z odmawianiem. W książce znajdują się również zadania dla całej rodziny, tworzące przestrzeń do wspólnego rozwoju i budowania więzi.

AGNIESZKA GRZELA-OPALIŃSKA – psycholożka, pedagożka, psychotraumatolożka, terapeutka EMDR, socjoterapeutka, oligofrenopedagożka, trenerka umiejętności społecznych z ponad 20-letnim doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą. Specjalizuje się w budowaniu odporności psychicznej i rozwoju kompetencji społeczno-emocjonalnych u najmłodszych.



sensus.pl

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-2422-2



9 788328 924222

cena: 49,90 zł

Patronat honorowy:



**Rzecznik
Praw Dziecka**